



7月給食だより

令和7年度
安中市立碓東小学校

今年度より安中市の学校教育において「地域とともにある特色ある学校づくり」を大きなテーマとして「ふるさと安中みらい学」に取り組んでいます。

学校給食では、今までも安中産の食材を積極的に取り入れています。あらためて、子どもたちに安中産の食材を伝え、おいしく食べることで、給食でもふるさと安中を知ってもらいたいと考えています。作り手の紹介動画とともに、安中の食材をたっぷり使った給食を味わってください。

7/3
(火)

ふるさと安中いっぱい にन्दて

安中産の食材をたくさん使った給食です

安中産の
たまねぎ、なす、じゃがいも、トマト
を使ったカレーです。
かくし味に秋間の梅ジャムもはいつ
ています。

安中やさいカレー

秋間のうめは、梅ぼし、
梅ジャム、ねり梅などに加工
されます。
この日のサラダは、梅ぼしを

ツナサラダ

塩漬けする時
に上がって
くる梅の液
体「梅酢」
を使います



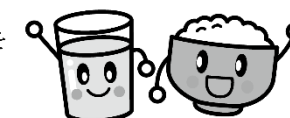
安中市は、土も気候もよいので、色々な農産物がおいしく育ちます。

ハデさはないけど、いつもの食材がいつもおいしい♪それが、安中のよさでもあると思います。



夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

夜ふかししたりせず、
早寝・早起きを心がけ、
朝ごはんを毎日欠かさ
ず食べましょう。



朝ごはんを食べると、
脳の働きが活発に
なり、宿題や勉強
に集中しやすくな
ります。



栄養のバランスも意識し
てみましょう。



2 こまめに水分補給をする

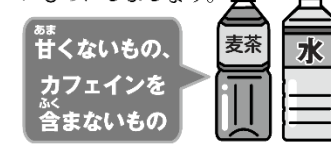
コップ1杯程度を、のどが渴いた
と感じる前に、こまめに飲みま
しょう。



冷房の効いた室内では、のどの
渴きを感じにくいので、特に意識
して飲みましょう。



水分補給には水や麦茶など、甘
くないもの、カフェインを含まな
いものにしましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

おやつを食べるときは時間を
決めて、お皿に取り分けましょう。



冷たいものをとり過ぎない
ようにしましょう。



おやつは食事の一つと考え、不足
しがちな栄養素を補う
のもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。
食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にとることで、
カルシウムの吸収率が高まります。

